

# 11月学校給食献立予定表

令和6年11月

白河市立白河第二小学校

日 曜	献立名	あか 血や肉など体をつくる もとなるもの	みどり 体の調子を整えるもとなるもの	きいろ 熱や力を出す もとなるもの	家で食べてほしい 食品	栄養価	
						エネルギー たんぱく質 脂質	食塩
1 金	[5年1組 リクエスト献立] ごはん とり肉の竜田揚げ かきたま汁 はるさめサラダ フルーツ杏仁	牛乳 とりにく パーコン とうふ たまご	しょうが もやし にんじん きゅうり こまつな りんご みかん もも なし	ごはん でんぷん あぶら はるさめ さとう	さかな	E: 698 P: 25.2 F: 23.0	塩 2.2 g
4 月	振替休日						
5 火	きつねうどん ささかまいそべ揚げ おかか和え	牛乳 とりにく あぶらあげ ささかまほこ あおのり	ごぼう にんじん なめこ こまつな ねぎ キャベツ もやし	ソフトめん さとう こむぎこ あぶら	きのこ	E: 586 P: 27.3 F: 17.3	塩 3.1 g
6 水	ビビンバ(ごはん) 大根サラダ きわかめスープ	牛乳 ふたにく パーコン とうふ きわかめ とりにく	しょうが ぜんまい ほうれんそう ねぎ もやし にんじん たけのこ はくさい だいこん レタス きゅうり コーン	ごはん あぶら さとう こま	くだもの	E: 604 P: 24.1 F: 19.8	塩 2.6 g
7 木	コッペパン ブルーベリーマーガリン かぼちゃグラタン 糸かまサラダ たまごスープ	牛乳 ふたにく チーズ パーコン かまほこ たまご わかめ	かぼちゃ たまねぎ にんじん トマト だいこん きゅうり パセリ	コッペパン ジャム マーガリン こむぎこ あぶら でんぷん	だいた製品	E: 638 P: 24.1 F: 26.1	塩 3.0 g
8 金	麦ごはん メンチカツ 切干大根和え 大豆の磯煮	牛乳 ひじき さつまあげ きゅうり ふたにく あぶらあげ だいた とりにく	きりほしだいこん もやし にんじん ごぼう	むぎごはん あぶら こま こんにゃく じゃがいも	くだもの	E: 738 P: 30.3 F: 22.9	塩 2.6 g
11 月	麦ごはん 県産カジキカツ もやしのひき肉炒め 小松菜汁	牛乳 カジキ ふたにく だいた とうふ みそ	にんじん もやし にら こまつな だいこん ねぎ	むぎごはん いとこんにゃく あぶら はるさめ でんぷん じゃがいも	きのこ	E: 640 P: 26.7 F: 16.5	塩 1.9 g
12 火	スパゲティボンゴレ りんごサラダ ヨーグルト	牛乳 パーコン あさり チーズ ヨーグルト	たまねぎ にんじん しめじ トマト パセリ キャベツ だいこん ブロッコリー りんご	スパゲティ あぶら バター さとう	かいそう	E: 626 P: 25.8 F: 20.4	塩 1.7 g
13 水	麦ごはん 豚肉のしょうが焼き スイートポテトサラダ かきたま汁	牛乳 ふたにく パーコン とうふ たまご	しょうが たまねぎ パセリ にんじん きゅうり コーン ほうれんそう ねぎ	むぎごはん さつまいも マヨネーズ でんぷん	さかな	E: 658 P: 25.7 F: 21.8	塩 2.0 g
14 木	米粉パン スパニッシュオムレツ ブロッコリーとコーンのサラダ 野菜スープ	牛乳 パーコン たまご チーズ	たまねぎ パセリ ブロッコリー にんじん コーン きゅうり はくさい もやし ほうれんそう	こめパン じゃがいも バター	だいた製品	E: 603 P: 28.2 F: 26.5	塩 2.4 g
15 金	麦ごはん キーマカレー まめまめサラダ かき	牛乳 ふたにく だいた	しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース えだまめ キャベツ ブロッコリー だいこん かき	むぎごはん あぶら じゃがいも バター	さかな	E: 794 P: 28.2 F: 28.5	塩 2.3 g
18 月	[減塩メニューの日] 麦ごはん なっとう ツナ和え じゃがいものそぼろ煮	牛乳 なっとう ツナ とりにく	キャベツ たまねぎ こまつな にんじん たけのこ えだまめ	むぎごはん じゃがいも さとう でんぷん あぶら	たまご	E: 625 P: 25.3 F: 16.3	塩 1.7 g
19 火	みそラーメン 春巻き 海そうサラダ	牛乳 ふたにく あさり みそ わかめ	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん きくらげ コーン ねぎ チンゲンサイ レタス だいこん きゅうり	ちゅうかめん あぶら こむぎこ	くだもの	E: 658 P: 25.2 F: 24.5	塩 3.4 g
20 水	三色ごはん こま和え なめこ汁 チョコプリン	牛乳 とりにく ふたにく たまご とうふ みそ	しょうが えだまめ ほうれんそう にんじん もやし なめこ だいこん ねぎ	ごはん あぶら さとう こま じゃがいも	さかな	E: 674 P: 27.9 F: 22.7	塩 1.9 g
21 木	ひと30回かミカミ給食 麦ごはん 手作りふりかけ 豚汁 さばの香味焼き チキンボン酢和え	さば かたくちいわし とりにく ふたにく とうふ みそ	しょうが きゅうり キャベツ にんじん だいこん ごぼう はくさい ねぎ	むぎごはん こま さとう こんにゃく あぶら じゃがいも	乳製品	E: 510 P: 33.5 F: 7.2	塩 2.0 g
22 金	給食なし						
25 月	麦ごはん あじフライ 野菜炒め 凍み豆腐汁	牛乳 あじ ウィナー みそ しみどろふ	キャベツ たまねぎ にんじん もやし ピーマン こまつな だいこん ねぎ	むぎごはん あぶら じゃがいも	かいそう	E: 636 P: 25.6 F: 19.3	塩 1.9 g
26 火	焼きそば ブロッコリーのおかか和え ミニ肉まん	牛乳 ふたにく あおのり イカ	しょうが もやし にんじん キャベツ たまねぎ ピーマン ブロッコリー	焼きそば あぶら こむぎこ マヨネーズ	きのこ	E: 642 P: 28.3 F: 19.1	塩 3.7 g
27 水	青じそごはん 豆腐ハンバーグ和風ソース ひじきとごぼうのサラダ 大根汁	牛乳 とうふ おから とりにく たまご ひじき ツな みそ	たまねぎ しょうが えのきたけ キャベツ ごぼう にんじん だいこん ねぎ	ごはん パンこ さとう でんぷん じゃがいも	さかな	E: 637.0 P: 26.2 F: 19.3	塩 3.0 g
28 木	[5年2組 リクエスト献立] 黒糖パン とり肉のハーフ焼き いちごタルト はるさめサラダ クラムチャウダー	牛乳 とりにく チーズ パーコン あさり なまクリーム	しょうが もやし にんじん きゅうり パセリ たまねぎ いちご	こくとうパン はるさめ パンこ あぶら バター さとう じゃがいも こむぎこ	だいた製品	E: 882 P: 36.6 F: 37.5	塩 2.7 g
29 金	麦ごはん チンジャオロースー ナムル わかめスープ	牛乳 ふたにく パーコン わかめ とうふ	しょうが ピーマン しいたけ たけのこ もやし にんじん きゅうり はくさい チンゲンサイ ねぎ	むぎごはん あぶら さとう でんぷん こま	くだもの	E: 611 P: 24.6 F: 21.0	塩 2.2 g

★ 栄養価の欄の「E」「P」「F」は、1食あたりの栄養価を表示しています。E(エネルギー):kcal、P(たんぱく質):g、F(脂質):g、塩(食塩):gです。小学校の基準量は、3~4年生で、エネルギー650kcal、たんぱく質26.0g、脂質20.0g、食塩2.0gです。

今月の平均栄養量は、エネルギー656kcal、たんぱく質27.3g、脂質21.6g、食塩2.5gです。

★ 白河市では、食育の一環として、子どもたちから薄味の習慣がつかうように「減塩」に取り組んでいます。毎月、塩分の少ないメニューの日を「減塩メニューの日」としてお知らせしますので、ご家庭でも参考にしてください。

※ 材料等の都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

※ 給食は、市の測定器で放射性物質検査を行い、安全を確認した後、提供しています。検査結果は市のホームページに掲載しています。